

LOS JUEGOS



Cuando los adultos de hoy fuimos niños, bajábamos solos a la calle y allí podíamos jugar con los amigos a juegos en los que lo importante no era el juguete, lo importante era el juego. Hoy eso es cada vez más difícil, sobre todo en las ciudades, en cuyas calles las personas han ido perdiendo su espacio en beneficio de los coches. (Creo que todos recordamos esos partidos de fútbol en mitad de la calle, que se paraban cuando alguien gritaba "Coooche", y esperábamos a que aquel solitario coche pasara para seguir jugando).

LOS JUEGOS

La cultura del juego en la calle nos enseñaba a respetar normas, a organizarnos al margen de la autoridad del adulto, a respetar turnos, aprendíamos a tener amigos y, en definitiva, a vivir.



LOS JUEGOS

Hoy, todos esos juegos siguen siendo tan válidos como entonces, pero los niños no pueden aprenderlos. Antes los niños más mayores iban enseñando a los pequeños, y así sucesivamente, pero ahora, al no poder salir solos a la calle, la cadena de aprendizaje se rompe.

Esto, por sí solo, justifica la necesidad de enseñar juegos populares, tanto por su valor educativo, como por su valor cultural.



RAYUELA

La rayuela tiene múltiples versiones y variantes en las reglas del juego, pero seguro que cada persona conoce la versión local más próxima a cada uno. Se juega en la arena o en el suelo rayado con tiza. Se juega por turno y se elije piedrecitas planas para que al tirarlas no salgan rodado



Los Juegos del Abuelo

Los JUEGOS TRADICIONALES son los que se transmiten de generación en generación (padres a hijos, niños mayores a niños pequeños...), teniendo cierta continuidad a lo largo de un periodo histórico.

Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

Sus practicantes suelen estar organizados en clubes, asociaciones y federaciones. Existen campeonatos oficiales y competiciones más o menos regladas.



Los Juegos del Abuelo

Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compete con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: la petanca, los bolos, la rana, etc.





Los Juegos del Abuelo

Entre estos, podríamos encontrar juegos que con el tiempo se han convertido en verdaderos deportes, muy ligados a una región, y que sólo se practican en ella, llegando a formar parte de las tradiciones culturales. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de ese pueblo, por ello, los denominan juegos o deportes autóctonos. Ej. Lucha canaria, el palo canario, la soga tira, pelota mano, etc.

Juegos tradicionales



Su objetivo puede ser variable y pueden ser tanto individuales como colectivos; aunque lo más habitual es que se trate de juegos basados en la interacción entre dos o más jugadores, muy a menudo reproduciendo roles con mayor o menor grado de fantasía.

Generalmente tienen reglas sencillas. Las relaciones sociales establecidas por los niños en los juegos, especialmente cuando se realizan en la calle y sin control directo de los adultos (juegos de calle), reproducen una verdadera cultura propia que se denomina cultura infantil callejera.

Los cambios sociales



Se producen a un ritmo vertiginoso.

Nuevas formas de entender el ocio ocupan el lugar de las tradicionales. Las continuas transformaciones de la sociedad, la entrada en el mercado de nuevos juguetes, el peso de la televisión como el medio lúdico por excelencia, la presencia constante de videojuegos y las actuales formas de ocio sedentarias, ha tenido como consecuencia el olvido y la pérdida de juegos tradicionales, los cuales, consideramos, aún hoy deben formar parte de las manifestaciones culturales tradicionales.



Compartiendo los juegos de toda la vida

Recientes estudios ponen de manifiesto que las niñas y los niños que han desarrollado una activa vida imaginaria, aspecto que tiene su desarrollo en el juego tradicional, tienden a ser personas expertas a la hora de razonar en situaciones desconocidas y de comprender los puntos de vista de las/los demás.

El juego, como manifestación de la cultura popular, como espejo de roles de sexo, dada la importancia que tiene como vehículo de cultura, ha de someterse a una revisión desde una perspectiva libre de prejuicios de género.

Formen parte del ayer o del hoy de una sociedad, los juegos y tradiciones populares son parte de su patrimonio y su recuperación supone una fuente de riqueza cultural importante que nos ayuda a entender nuestro pasado y nuestro presente.

La adolescencia



Es una fase de crisis física y psíquica. El joven pasa por una etapa de reelaborar su imagen corporal (identidad corporal, necesidad constante de afirmar su yo, etc.). Se acompaña de comportamientos compulsivos (depresión, irritabilidad, rebelión contra la autoridad, consumo de sustancias, etc.). Es un periodo básico para la formación, la maduración y el descubrimiento personal.

El juego es una actividad que se hace porque apetece y divierte. Trae consigo una especie de magia, que es la evasión y la diversión. Pero también tiene beneficios para el desarrollo personal. También en la adolescencia.

La adolescencia

¿Qué cambios ocurren en la adolescencia?

El juego empieza a perder importancia entre los jóvenes a partir de los doce años. Desdeñan juegos que antes preferían porque ahora les parecen "infantiles".

A esta edad las tecnologías, sobre todo el móvil, empiezan a sustituir al juguete tradicional.



La adolescencia



El deporte, tanto el practicado como los espectáculos deportivos, se convierte en algo fundamental. A veces en obsesión.

Se aficionan por la música y por el baile (sobre todo en las chicas). Muestran gran interés por los grupos musicales preferidos.

Las conversaciones, charlas o "chateos" con los amigos a través de las nuevas formas de comunicación (mensajes de texto, correo electrónico o redes sociales) o de forma presencial, ocupan gran parte de su tiempo.

La adolescencia

¿Cuáles son los juegos que despiertan más interés en esta etapa?

La tecnología reina hoy en día entre los jóvenes (televisión, consolas, tabletas, smartphones).

Cada vez hay más sitios en internet que disponen de juegos en línea .



Están de moda. Conectan a jugadores disponibles en la red. Se trata de una actividad social.

La adolescencia



¿Cuándo el juego perjudica?

El juego tiene valor educativo para el desarrollo del adolescente. Pero también tiene aspectos negativos. Pueden causar adicción, pérdida de interés en otras actividades más formativas, e incluso modificar su conducta en forma desfavorable.

Hiperconectividad

El director de programas de calidad de vida de Seguros Sura, Juan Domínguez, explicó, en su blog, algunos problemas de salud que se pueden presentar por la famosa 'hiperconectividad' excesiva:

1. Síndrome del Túnel Carpiano:

La principal enfermedad que pueden sufrir las personas adictas al chat y a conversar en línea con otras personas. El síndrome del túnel carpiano es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada.

2. Daños en la audición:

Si escucha música en unos audífonos a todo volumen, se arriesga a sufrir problemas de audición. El primero y más importante es la hipoacusia (sordera), problemas en el equilibrio (este sentido se encuentra en el oído) y en el corto plazo, náuseas y vómitos.

3. Problemas mentales:

La tecnología usada en exceso trae importantes consecuencias para la salud. Muchas personas presentan enfermedades como la depresión, el aislamiento social, la ansiedad, la pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias, entre otros problemas psicológicos.

4. Sobrepeso y obesidad:

Un reciente estudio confirmó que las personas que pasan tanto tiempo frente son más proclive al sedentarismo, y por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, enfermedades que derivan en otros problemas como enfermedades en el sistema circulatorio, diabetes, entre otros.

5. Daños irreparables en el sistema nervioso:

Abusar de la tecnología puede causar daños irreversibles en el sistema nervioso central, ya que los campos electromagnéticos que estas emiten provocan enfermedades relacionadas con este como vértigo, fatiga, trastornos del sueño, pérdida de memoria y desarrollo de tumores cerebrales.

6. Enfermedades oculares:

Permanecer mirando por horas las pantallas de un computador o televisor puede traer también problemas en los ojos. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es realizar pausas activas para relajar los ojos de la exposición a estos elementos.

7. Adicción:

La obsesión por la tecnología es una realidad en el mundo moderno. Tanto así ésta ya están catalogada como una enfermedad por los especialistas. Y hay varias: está la nomofobia (miedo a no tener en la mano el móvil) la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) la ciberadicción (adicción a internet).



Pensamos que hay demasiado uso de estas tecnologías, provocando que los niños cada vez jueguen menos en la calle, realicen menos actividad física, por estas con estos aparatos, puede ser bueno para el desarrollo, pero lo vemos un problema en exceso, y al igual que se debe controlar los contenidos utilizados en estas tecnologías, se debería poner un horario de juego con las tecnologías y juego fuera de casa, como en el parque con otros niños, lo que también beneficia la salud del niño y hace que se socialice con los demás.



Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella.

